arbeit und familie in balance halten

Einführung: Wie gestalten Sie Ihr Leben?

„Es ist nicht das Ziel von Zeitmanagement, mehr zu tun, sondern die Lebensqualität zu verbessern.“
(unbekannt)

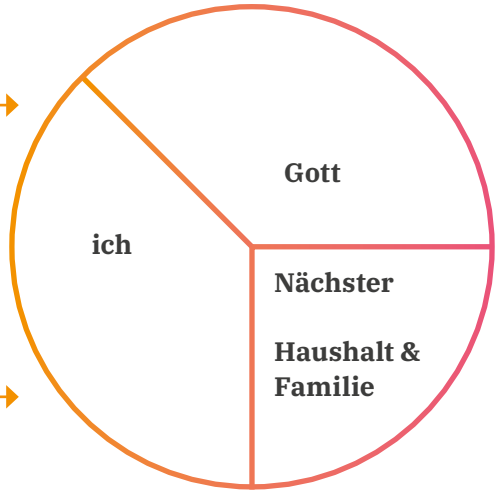
Welche Perspektive auf das Leben zeigt sich in der Bibel?

- Es geht in diesem Leben um Liebe, Beziehungen, Gleichheit, Gerechtigkeit, Güte und Treue.
- Die Bibel relativiert das Glücksgefühl, das wir aus dem sozialen Erfolg gewinnen.
- Jeder ist gleich, obwohl er anders ist **(1. Korinther 12).**
- Das Leben ist nicht etwas, das wir Menschen erschaffen und kontrollieren können.
- Die Segnungen, das Glück und die Fähigkeit, unser Leben zu genießen, sind Gaben Gottes **(Prediger 3, 13).**

Die richtige Balance

Gleichwertige und liebevolle Beziehungen

Arbeit
Wohltätigkeit
Freizeit
Hobby
...
dienen alle diesen Beziehungen



Beziehungen als Ziel und als Einschränkungen

Das Wichtigste im Leben sind Beziehungen. Sei es die Beziehung zu Gott, zu meiner Familie, zu anderen und zu mir selbst. Das Wesen dieser Beziehungen beeinflusst meine Möglichkeit, auf der Arbeit und überall sonst gute Leistungen zu erbringen. **In diesen Beziehungen, insbesondere der Gottesbeziehung zeigt sich der Lebenssinn.**

Der göttliche Rhythmus

1. Tag und Nacht: Die Nachtruhe achten (1. Mose 1, 14)

2. Die Arbeitswoche und der Ruhetag (1. Mose 2, 3)

3. Bestimmte Feste aus Dankbarkeit heraus und als Ruhezeit feiern (2. Mose 23, 6)

4. Auszeiten nehmen (Sabbatjahr, Studienurlaub) oder ab und zu wegfahren (3. Mose 25, 3–4)

5. Momente der Reflexion oder Auswertung des vergangenen Jahres (3. Mose 25, 11–12)

6. Alles hat einen Ort und eine Zeit – und sich dieses zu erlauben (Prediger 3, 1–8)

1. Ergänzen Sie die Grafik auf der nächsten Seite.
Schätzen Sie die Menge an Zeit, die Sie im Verlauf des letzten Jahres für die verschiedenen Bereiche aufgebracht haben: Arbeit, Familie und andere Beziehungen, Gott, Gemeinde, Erholung und Weiterbildung — und markieren Sie sie in verschiedenen Farben.

2. Ist Ihr Leben ausgeglichen?

3. Was tun Sie, um sicherzustellen, dass es ausgeglichen bleibt?

Ihr persönliches Work-Life-Diagramm

% Ihrer Zeit:
Arbeit (grün)

Familie /
Beziehungen (dunkelblau)

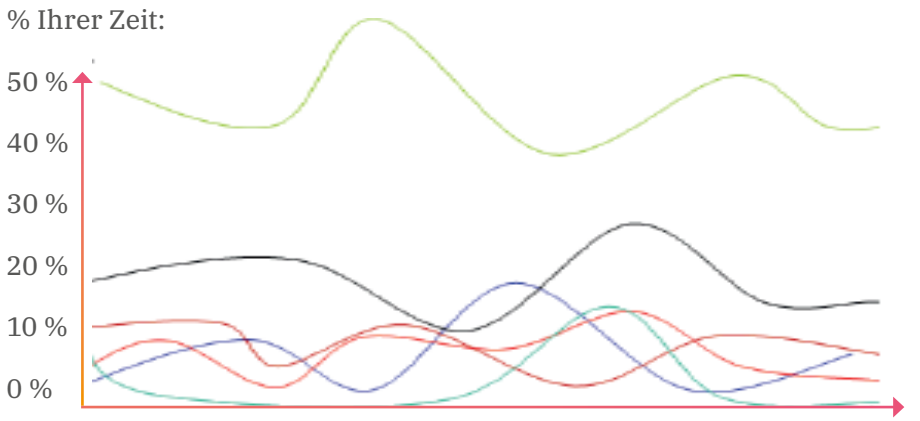
Gott (rot)

Gemeinde (rosa)

Erholung (hellblau)

Weiterbildung (türkis)

Beispiel



% Ihrer Zeit:
Arbeit (grün)

Familie /
Beziehungen (dunkelblau)

Gott (rot)

Gemeinde (rosa)

Erholung (hellblau)

Weiterbildung (türkis)

arbeit und familie in balance halten

Vertiefung: Wie wollen Sie Ihr Leben ab jetzt leben?

Reflexion

Was sind meine Zeitfresser?

Praktische Tipps zum effizienten Einsatz Ihrer Zeit und zur besseren Lebensqualität

	dringend	nicht dringend
wichtig	sofort erledigen	Prioritäten
nicht wichtig	Fallen	delegieren / verschieben

Die obige Übersicht zeigt, wie wir mit den Fallen der Dringlichkeit umgehen sollten.
Wir sind oft in den dringenden Dingen gefangen, ohne uns selbst zu fragen, ob sie tatsächlich wichtig sind, wenn wir eigentlich die wichtigen Dinge bearbeiten sollten, die – noch – nicht dringend sind.

12 Tipps für einen heiligen Rhythmus

1. Zeit großzügig mit Zeitpuffern planen

2. Sofort in dem Moment beginnen, in dem eine Anfrage an mich gestellt wird

3. Die richtigen Dinge zur richtigen Zeit tun

4. Rechtzeitig aufhören und nach einer Ruhepause an der Aufgabe weiterarbeiten

5. Sich auf die Arbeit selbst konzentrieren und nicht nur darauf, sie zu erledigen

6. Die eigenen Gedanken, Worte und Werke segnen

7. Die verschiedenen Lebensabschnitte wie Alter, schwierige Zeiten etc. mit in der Planung bedenken

8. Ablenkungen vermeiden

9. Verbindlich ein Treffen mit der Familie planen

10. Ablenker identifizieren

11. Mindestens einmal am Tag mit der Familie in Kontakt treten

12. Sich einer Kleingruppe anschließen

Reflexion

Bin ich mir meiner Berufung bewusst? Hilft mir das dabei, fokussiert zu bleiben?

Wie involviere ich mein Gegenüber in diesen Prozess?
Nehme ich mir Zeit, um gemeinsam alles zu bewerten und zu reflektieren, oder machen wir dies jeweils einzeln und diskutieren es hinterher gemeinsam?

Könnte ich einen guten Freund heranziehen und mit ihm oder ihr diesen Prozess teilen? Wie möchte ich ihn oder sie involvieren?

Mein Reflexionstag

Es ist gut, **sich einmal im Jahr Zeit zu nehmen, um die vergangenen zwölf Monate auszuwerten** und um festzustellen, ob die verbrachte Zeit für Arbeit, Familie, Beziehungen und Freizeit ausgeglichen genug ist.

Einige Menschen werden sich zum Beispiel in ein **Kloster** zurückziehen, **in der Stille** auf Gottes Stimme hören und entdecken, was Gott von ihrem Leben möchte.

Mein nächster Reflexionstag: _____

Reflexionstag

Sind Sie allein? Ist Ihr Handy ausgeschaltet? Haben Sie es sich bequem gemacht? Fühlen Sie sich wohl? Dann betrachten Sie diese Fragen zum Nachdenken am Reflexionstag:

Ist mein Kalender ein Mittel, um mein Leben zu organisieren oder diktiert er mein Leben?

Schauen Sie sich Ihren Zeitplan erneut an: Reflektiert er die Prioritäten in meinem Leben?

Lasse ich Platz in meinem Zeitplan für die unerwarteten Dinge und für Veränderungen in der Geschwindigkeit meines Lebens? Falls nein, wo könnte ich dies einbauen?

Plane ich freie Zeit für meine Familie, Freizeitaktivitäten und für Gott ein?

Wie bin ich so weit gekommen? Wie kam ich in die Situation, in der ich jetzt bin?

Warum passiert mir das?

Was bedeutet das für die Zukunft?